

دليل عملي للتعامل مع
الضغوط



إعداد

د. إيمان عبدالكريم أبا حسين
أستاذ مساعد واستشاري الطب النفسي بكلية الطب
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أ. حنان محمد آل إبراهيم
اخصائي أول في المدينة الطبية الجامعية
بجامعة الملك سعود



بسم الله الرحمن الرحيم

الفهرس:

الموضوع
المقدمة الإطار النظري
تعريف الضغوط حسب مدارس علم النفس
أنواع الضغوط
تأثير الضغوط على الفرد
مصادر الضغوط
أعراض الضغوط
مقاييس الضغوط
كيف يحدث الضغط النفسي؟
ماذا يحدث للجسم إذا استمرت الضغوط (الضغوط المزمنة)؟



إهداء:

نهدي هذ الكتاب لجميع أفراد المجتمع
آملين أن يساعدهم في التعامل مع
ضغوط الحياة.

المقدمة:

إن نمط الحياة المتسارع وزيادة مصـــادر الضغوط من أعباء ماديـــة، ومتطلبات أسرية واجتماعية ووظيفية، قد ضاعف من معدلات الإحساس بالضغط لدى الإنسان المعاصر، وزاد من معدلات الإصابـــة بالأمراض النفسيـــة والعضويـــة، وأثّر بشكل كبير على جودة حيـاة الأفراد والمجتمعـــات.

وفي ظل الحاجة إلى زيادة الوعي النفسي حول آثار الضغوط وطرق التعامل معها، نشأت فكرة هذا الكتاب ليكون دليلاً إرشادياً ووقائياً لجميع المهتمين بالصحة النفسية، وهو أحد المشاريع التي يرعاها ويشرف عليها المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

الإطار النظري

تعريف الضغوط حسب مدارس علم النفس

ما هو الضغط؟

اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه والمحددات والمجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة، فبعض التعريفات ركّزت على العامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت أيضاً على دراسة العامل المثير والاستجابة معاً. عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تؤثر على الحالة النفسيّة للفرد، لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق، ويقوم بالتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحّاً يتوجّب الاستجابة الصحيحة له، أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيته، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته.

وقد تحدث العديد من العلماء عن الضغط النفسي وعرفوه من زوايا مختلفة أبرزهم:

- العالم الفيزيولوجي كانون 1932 حيث يعتبر من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، وكشف في دراسته أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم و الخوف و الغضب، تسبب تغيراً في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي،

ويرجع ذلك لإفراز عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين و الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب منه، كما ذكر أن الضغط المبدئي أو المنخفض يمكن للجسم تحمله، ولكن إذا كان على فترة طويلة أو كان ضغطاً شديداً فإنه يؤدي إلى انهيار بيولوجي.

- أما العالم سيلي 1955 فقد أكمل ما بدأه العالم كانون فقدم النظرية البيولوجية للضغوط؛ وهو يرى أن معاناة الشخص من الضغوط تعتمد على أسلوب تكيفه مع هذه الضغوط، وهو أول من تحدث عن متلازمة التكيف العام The general adaptation syndrome.
- قدم العالم لازاروس 1993 الاتجاه المعرفي لتفسير الضغط النفسي، على أنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وهي تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مواقف الضغط.
- بينما فسر العالمان لازاروس وفولكمان 1988 الضغط النفسي بأنه علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة، فعندما يواجه الفرد موقفاً ويُقيم على أنه ضار، أو مهدد، ينشأ الضغط النفسي. وهما يريان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين:

1. عملية التقييم الأولي: وهي عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له؛ أي هل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا؟

2. **عملية التقييم الثانوي: وهي تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، وتتأثر بقدرات وإمكانيات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية.**

يرى لازاروس أن الإنسان يتعرض للضغط النفسى فى حالتين:

1) عند تقييمه لموقف ما بأنه موقف مهدد، ويكون هذا التقييم أولياً

2) عندما يدرك أن مصادره الذاتية لمجابهة هذا الموقف المهدد غير كافية، ويسمى ذلك التقييم الثانوي

أنواع الضغوط

عندما يواجه الإنسان عدداً من المتطلبات والمواقف الحياتية بشكل متزايد، والتي قد يصفها البعض بأنها صعبة ويقيّم قدرته بأنه لا يستطيع التكيف لمواجهتها، عندها سيدخل في نطاق الضغط السلبي والذي من الممكن أن ينشأ أيضاً عند عدم وجود محفزات لأداء المهام، الأمر الذي ينتج عنه الملل والإحباط، وفي هذه الحالة تضعف قدرة الفرد على التكيف والإنتاج.

الضغط السلبي:

- يسبب القلق والهم
- التكيف معه يفوق قدرة الشخص، كما يقلل من الأداء
- يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية وجسدية
- يمكن ان يكون طويل الأجل او قصير الأجل

أما إذا كان التقييم للموقف بأن الفرد يستطيع التكيف معه، يتولد شعور بالثقة بالنفس والسيطرة، ويمدّه هذا الشعور باليقظة والقدرة على الأداء الذهني والجسدي اللازم للإنجاز وهذا ما يعرف باستجابة الضغط الإيجابي.

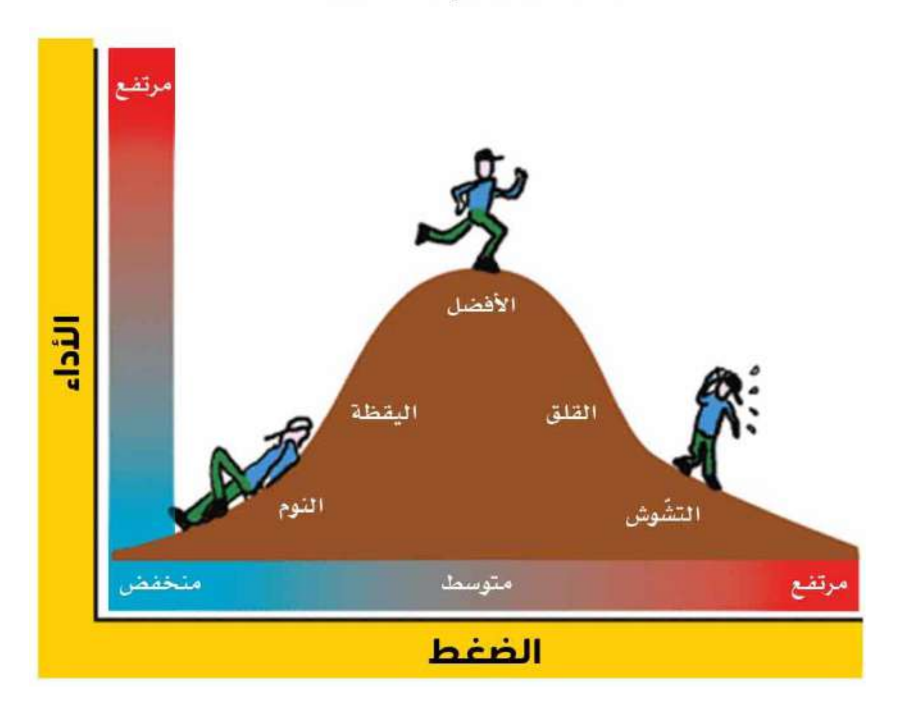
الضغط الإيجابي:

- يحفّز ويولد الشعور بالإثارة
- يستطيع الشخص التكيف معه، ويحسّن الأداء
- يعطي الدافعية والنشاط

تأثير الضغوط على الفرد

يقود القليل من التحفيز والتحديات إلى الإحساس بالملل والإحباط ويؤدي إلى أداء ضعيف، وبالمثل يضعف العدد الكبير من التحديات والأعباء وتراكم صعوبات الحياة الأداء والانتاج، ويتضح هذا المعنى من الشكل المرسوم أدناه، والذي يوضح منحنى الإنتاجية، وكما نرى فإن الإنتاجية تكون منخفضة عند المستويات العالية من الضغوط، وعند عدم وجود تحديات أو ضغوط، بينما تكون الانتاجية مثلى عند المستويات المعتدلة من الضغط؛ والتي تشعر الفرد بالتحفيز واليقظة وتشعل الإبداع وتؤدي إلى الرضا في الحياة، وهذا يجعل الضغط حيوياً ومهماً في حياة الأفراد فهو أحد المكونات الطبيعية في الحياة اليومية.

علاقة الأداء بالضغط



مصادر الضغوط

الضغوط هي جزء من حياتنا وكل شئ من حولنا يمكن أن يمثل مصدراً للضغوط، وهناك مصادر خارجية ومصادر داخلية للضغوط، حيث تتفاعل المصادر الخارجية مع المصادر الداخلية بطريقة مختلفة من شخص لآخر وهذا ما ينشئ الضغط النفسي.

مصادر الضغوط الخارجية

هي عبارة عن أحداث تقع في البيئة المحيطة بالإنسان وتؤثر على حياته، منها ما يؤثر على الإنسان لفترة معينة، ثمّ ينتهي أثرها مع الوقت ويعود الإنسان لحياته الطبيعية، وتسمّى الضغوط المتقطعة أو المؤقتة، ومنها ما يكون مستمراً باستمرار حياة الإنسان وتسمى الضغوط المستمرة.

مصادر الضغوط الداخلية

وهي الخصائص والسمات الشخصية للفرد التي تميزه عن غيره، إن تقييم الفرد للأحداث من حوله بأنها ضاغطة يعتمد إلى حد كبير على معتقدات الفرد وقيمه ومبادئه ودوافعه وحاجاته وكذلك خبراته المختلفة في الحياة.

فعلى سبيل المثال، الطالب الذي يتسم بالشخصية الكمالية (ضغط داخلي) عندما يواجه تعثراً دراسياً (ضغط خارجي) قد يشعر بالضغط الشديد، ويشكو من أعـــراض الضغط الجسدية أو المعرفية أو السلوكية.

أعراض الضغوط

الأعراض الجسدية:

- زيادة التعرق
- الشد العضلي
- الصداع بأنواعه
- ألم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف
- اضطرابات النوم
- اصطكاك الأسنان
- الإمساك
- آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي
- الإسهال أو الإمساك
- عسر الهضم
- التغير في الشهية
- اضطرابات التنفس
- خفقان القلب
- التعب والارهاق وسرعة الاجهاد

الأعراض المعرفية:

- النسيان

- صعوبة في التركيز
- التردد في اتخاذ القرار
- ضعف الذاكرة
- تزاحم الأفكار
- إصدار أحكام خاطئة

الأعراض الانفعالية:

- انخفاض القدرة على الاسترخاء
- الخوف من المرض أو توهم المرض
- التوجس والقلق لأشياء لا تستدعي ذلك
- عدم السيطرة على الغضب
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم
- الشعور بعدم الرضا والكآبة
- انخفاض تقدير الذات

الأعراض السلوكية:

- عدم الثقة غير المبرر بالآخرين
- لوم الغير
- تصيد أخطاء الآخرين
- التهكم والسخرية

- انخفاض الدافعية
- انخفاض الإنتاجية
- مشاكل في العلاقات
- عدم وضوح الأهداف أو انخفاض الرغبة بها
- انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر دون سبب واضح

مقاييس الضغوط

في عام 1967 قام العالمان هولمز وراهي بعدد من الدراسات التي تؤكد العلاقة الطردية بين الضغط وظهور المرض العضوي، حيث وضعا قائمة بأحداث الحياة التي تسبب ضغوطاً لأغلب الناس، وقاما بجدولتها وترتيبها ووضع وزن لكل حدث أسمياه (وحدات تغيرات الحياة)، بحيث يكون لكل حدث في الجدول عدد من الوحدات أي الوزن، وقد صمم المقياس ليقيس وزن جميع الأحداث الضاغطة خلال سنة واحدة لفرد معين ثم يربطها باحتمال ظهور الأمراض الجسدية عند هذا الشخص.

فإذا كان وزن أو عدد الوحدات للفرد خلال العام الماضي أكثر من 300 خلال العام الماضي، فإن هناك 80٪ احتمالية للإصابة بالمرض في المستقبل القريب.

وعندما تكون بين 200 – 299 فذلك يعني احتمال 50٪ الإصابة بالمرض.

وإذا كان عدد الوحدات بين 150 – 199 فذلك يعني احتمال 30٪ الإصابة بالمرض.

وإذا كان عدد وحدات تغيرات الحياة أقل من 150 فاحتمال الإصابة بالمرض قليلة جداً في المستقبل القريب.

ووجد هولمز في دراسته أن هناك علاقة طردية بين عدد الوحدات واحتمال الإصابة بالمرض العضوي، وسميت نظريته بنظرية الأحداث الضاغطــة.

كيف يحدث الضغط النفسي؟

التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط

عندما يدرك الفرد أنه في خطر تنتقل الرسائل العصبية من مركز الإدراك مروراً بالجهاز الحوفي (مركز المشاعر) إلى الوطاء الذي يحفز الجهاز العصبي الودي الذي يتحكم بالقلب والرئتين والأوعية الدموية والمعدة، عن طريق الناقل العصبي في الجهاز الودي وهو النورأدرينالين؛ فيزيد من ضربات القلب ويوسع الاوعية الدموية والحويصلات الهوائية ويقوي العضلات ويزيد من النشاط الذهني والتركيز، ويزيد من معدل الدهون والسكريات في الدم ويقلل من حركة الجهاز الهضمي والإفرازات الهضمية ويوسع حدقة العين ويمنع الانتصاب ويرخي المثانة ليتمكن الشخص من مواجهة الخطر أما بالمواجهة أو الهروب (استجابة الكر أو الفر)، وهذا هو المستوى الاول في الجسم للاستجابة للضغوط ويقوم به بشكل كامل الجهاز العصبي.

وعندما تستمر الضغوط يتفعل المستوى الثاني في الجسم لمواجهة هذا الضغط ويسمى بمستوى الجهاز العصبي والغدد، وهو يعمل بعد نصف ساعة من استثارة المستوى الاول (الجهاز العصبي الودي) وميزته أنه أقوى بعشر مرات من المستوى الأول.

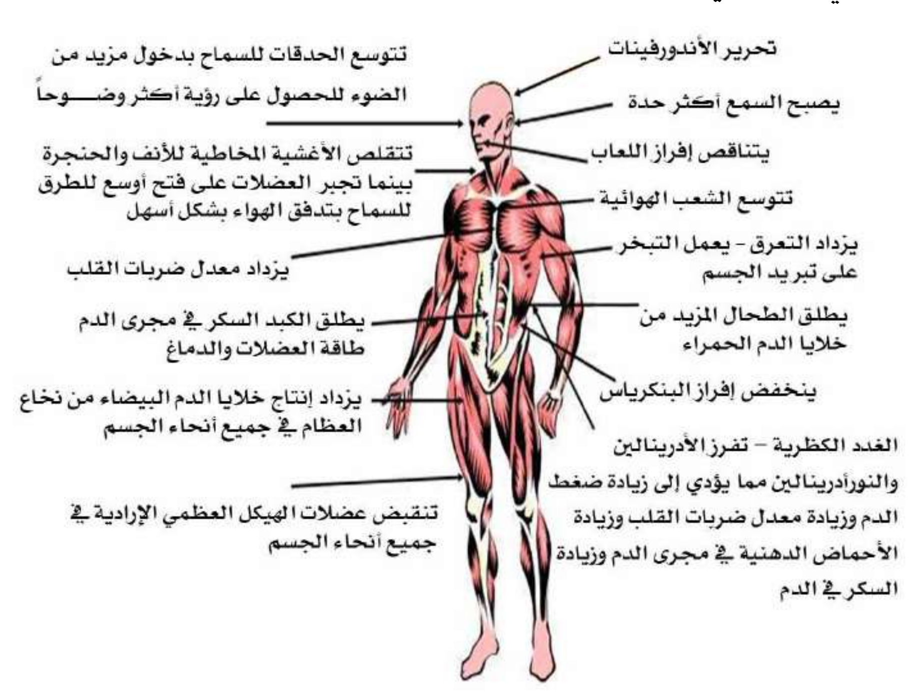
فيُفرز المزيد من الأدرينالين من الغده الكظرية إلى الدم، مما يؤثر على أعضاء الجسم لفترات أطول حتى يتمكن الجسم من مواجهة الضغط.

وعندما تستمر الضغوط لفترات أطول فإن الجسم يستجيب بتفعيل المستوى الثالث في الجسم لمواجهة الضغوط وهو تفعيل الغدد الصماء.

تتضمن الاستجابة تنشيط الغدة النخامية والتي تؤثر على الغدة الكظرية والغدة الدرقية، فتفرز الغدة الكظرية الكورتيزول بتأثير الغدة النخامية مما يزيد سكر الدم والدهون والضغط ويقلل المناعة، كما تفرز هرمون الألدوستيرون الذي يزيد حجم الدم ويرفع الضغط.

بينما تفرز الغده الدرقية هرمون الثيروكسين بتحفيز من الغدة النخامية، والذي يزيد من معدلات الأيض (الاستقلاب) فيزيد من مستوى السكر في الدم ويرفع معدل التنفس وضربات القلب وضغط الدم.

كما تفرز الغده النخامية هرمون الأوكسيتوسين الذي يجعل الفرد راغباً بمساعدة الآخرين ومساندتهم، وعندما يعتقد الشخص أنه تخلص من الخطر فإن الجهاز العصبي النظير ودي يعيد الشخص إلى حالة التوازن والاستقرار من جديد.



الاستجابة الفيزيولوجية للتوتر

ماذا يحدث للجسم إذا استمرت الضغوط (الضغوط المزمنة)؟

كان العالم سيلي أول من تكلم عن تأثير الضغوط المزمنة على الجسد، وقد أطلق على هذا التأثير متلازمة التكيف العام .The general adaptation syndrome 1967

ويتكون هذا التأثير من ثلاث مراحل:

1. **مرحلة الإنذار: وهي الاستجابة الفيزيولوجية للضغط والتي أطلق عليها العالم كانون حالة الكر أو الفر.**
2. **مرحلة المقاومة: مع استمرار الضغوط يستمر الجسم بإفراز هرمونات الضغط بمستوى أقل من المرحلة الأولى، ولكن لأن الإفراز مستمر تتأثر أجهزة الجسم المختلفة ويرتفع مستوى السكر والضغط والكولسترول والدهون في الدم، ويؤدي ذلك إلى ارتفاع معدل الإصابة بالسمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين، ولأن الضغط النفسي يزيد من إفراز حمض الهيدروكلوريك فإنه يؤدي إلى تآكل جدار المعدة وبالتالي ظهور قرحة المعدة واضطرابات الهضم. وبسبب زيادة افراز هرمون الكورتيزون تضعف مناعة الجسم ضد الميكروبات ويصبح عرضة للإصابة بشتى الالتهابات والامراض. ومن أهم أجهزة الجسم التي تتأثر بالضغط الدماغ، حيث يحدث ضمور للخلايا في منطقة الإدراك والمشاعر ونتيجة لذلك تنخفض الذاكرة والقدرة على التعلم والتركيز وتنخفض مهارة التفكير المنطقي والتخطيط واتخاذ القرار وتتأثر جودة النوم وتنتاب الشخص مشاعر القلق والكآبــة.**

3. مرحلة الإنهاك: في هذه المرحلة تفقد أجهزة الجسم القدرة على المقاومة نتيجة للإجهاد الشديد ويصل الجسم لمرحلة ظهور الأمراض في أجهزة الجسم المختلفة.

التقييم الذاتي

تمرين: تعرّف على نفسك عند الضغط

الخطوة 1: اكتب الحدث أو الموقف الذي تعتبره أكبر ضغط نفسي خلال هذا الشهر:

....

....

الخطوة 2: ماهي الأعراض الجسدية والنفسية التي صاحبت الضغط لديك؟

مثال، أعراض نفسية: خوف، قلق، إحباط، شعور بالذنب، ضعف تقدير للذات، أفكار سلبية، غيرة، شعور بالعجز، رغبة بالموت، قلة تركيز، ضعف الذاكرة.

جسدية: جفاف الفم، الغصة، برودة الأطراف، خفقان، كتمة، صداع، قولون، إمساك، آلام متفرقة، شعور بالدوار، أرق.

....

خطوة 3: كيف واجهت الضغط السابق؟

....

خطوة 4: هل تستطيع أن تضيف لنفسك أموراً جديدة تناسبك لتواجه بها الضغوط التي تتعرض لها بعد قراءتك لهذا الكتيب؟ ملاحظة: (عد لهذه الفقرة من التمرين لاحقاً)

....